



中医按摩师、中医院校学生必备手册

腧穴定位

速查速记图典

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费

主编◎ 孙志波 (中国中医科学院 医学博士)
易文军 (中国针灸学会 主治医师)



◎图解

200多幅精美插图

500穴位精准定位

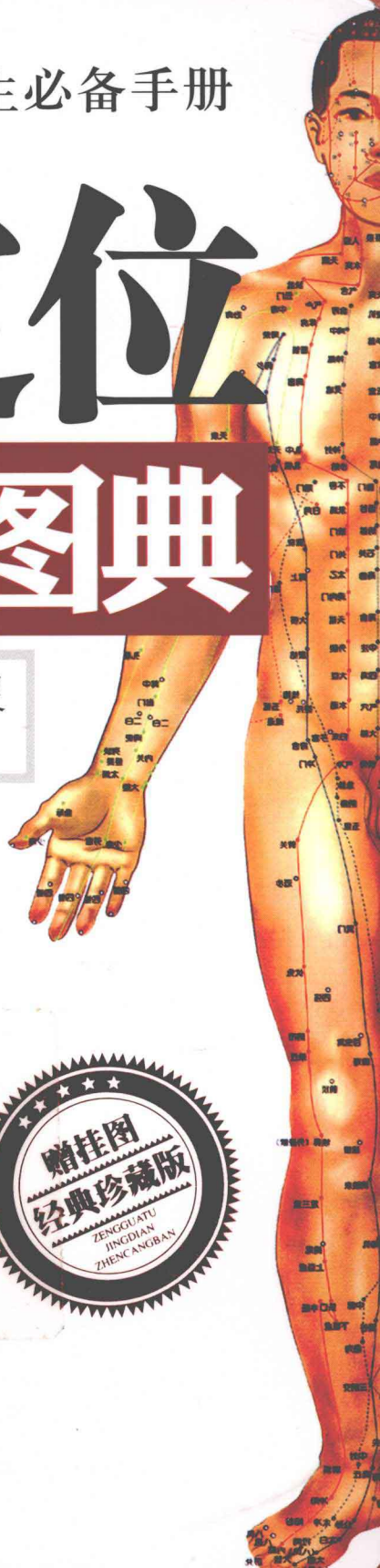
◎实用

100多种疾病治疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS





中医按摩师、中医院校学生必备手册

腧穴定位

速查速记图典

主编◎孙志波（中国中医科学院 医学博士）易文军（中国针灸学会 主治医师）

编著◎土荣华 冯素芳 易磊 陈永超

图解

200多幅精美插图

面

青准定位

实用

100多种疾病治疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

腧穴定位速查速记图典 / 孙志波, 易文军主编. - 北京: 人民军医出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5091-5401-4

I. ①腧… II. ①孙… ②易… III. ①俞穴(五腧) - 图解
IV. ①R224.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第281348号

策划编辑: 崔晓荣 张国深 文字编辑: 卫肖艳 刘婉婷 责任审读: 谢秀英
出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印装: 北京兆成印刷有限责任公司印刷

开本: 710×1010mm 1/16

印张: 25 字数: 303千字

版、印次: 2012年2月第1版第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 36.80元

版权所有侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书以国家腧穴标准为依据,系统而详备地介绍了穴位的定位、简易取穴、按摩方法、功效主治、配伍、刺灸方法等内容,内容涵盖全身 700 多个穴位,并配以人体经穴图 400 余幅,具有生动、真实、简明、准确的特点。书中还介绍了常见病证的经穴按摩方与增效食疗方,不仅可供读者快速查找腧穴,了解穴位功能,而且能用于日常养生治病。本书内容丰富、图文并茂、制作精美,是广大中医师、中医院校学生、中医爱好者速查速记速用的必备图书。

腧穴——身体内的特效药

中医独特的治疗、保健作用在于润物细无声，让气血得以通畅、和顺。《黄帝内经·素问》中就有“气血不顺百病生”的记载，而腧穴就位于能量流动的“要塞”上，也正由于此，它就像藏在身体内的特效药，从古至今，受到养生爱好者与医务工作者的高度重视。

腧穴遍布人体全身，初略统计，人体遍布着 52 个单穴，300 余个双穴、52 个经外奇穴，周身共计 700 余个穴位，而且这些穴位个个在养生方面能“独当一面”。基于此，我们归结、整理了这些散布于全身的穴位，精心编写了这本《腧穴定位速查速记图典》。

本书力求科学与实用相结合，在尽可能全部搜罗全身要穴的基础上，按照十二经脉、任脉、督脉以及经外奇穴的脉络顺序对这些腧穴进行编排。一个穴位就是一味良药，每个穴位都从精确定位、简易取穴、按摩方法、功效主治、配伍治病五个方面做了详细说明。同时，从细节出发，每个穴位都有相应的配图说明，仿佛就是一张张通俗易懂的“药品使用说明书”。

不仅如此，本书还对感冒、咳嗽、头痛、呕吐、哮喘、鼻炎等数十种常见病证分别就其按摩方法和增效食疗方等方面做了介绍。一看就懂，一学就会，一用就灵，只要能找对穴位，对症用穴，就

能手到病除，重拾健康。在一定程度上实现了“大病去医院，小病自己看”的百姓养生愿望。

膻穴养生——有病，膻穴刺激帮您消减疾病，强身添寿；无病，膻穴养生按摩助您强身健体，防患于未然。从今天开始，每天坚持两三分钟做按摩，就能在您一揉一掐一点一按中，如同转动一把钥匙，为自己开启健康之门。

经穴养生，《膻穴定位速查速记图典》和您在一起。

编 者

2011年12月12日

目 录

第一章 认识经络与腧穴 / 001

经穴是人体健康的关键 / 002

把握腧穴的主治规律 / 003

一学就会的简易取穴法 / 006

简单实用的按摩方法 / 008

穴位按摩的注意事项 / 010

第二章 手太阴肺经(11穴) / 012

中府穴 气喘咳嗽找中府 / 014

云门穴 胸闷烦痛找云门 / 014

天府穴 鼻衄气喘找天府 / 015

侠白穴 胸肋疼痛找侠白 / 016

尺泽穴 咳嗽咽痛找尺泽 / 016

孔最穴 咯血痔疾找孔最 / 017

列缺穴 伤风头痛找列缺 / 018

经渠穴 腕痛掌热找经渠 / 018

太渊穴 心肺疾病找太渊 / 019

鱼际穴 失声发热找鱼际 / 020

少商穴 风热感冒找少商 / 020

第三章 手阳明大肠经(20 穴) / 022

- 商阳穴 调理肠胃找商阳 / 024
- 二间穴 腹胀鼻衄找二间 / 024
- 三间穴 腹泻腹胀找三间 / 025
- 合谷穴 昏迷目眩找合谷 / 025
- 阳溪穴 头痛炎症找阳溪 / 026
- 偏历穴 耳鸣麻痹找偏历 / 027
- 温溜穴 鼻衄出血找温溜 / 028
- 下廉穴 手肘疼痛找下廉 / 028
- 上廉穴 肩周炎的克星 / 029
- 手三里穴 通络健脾找手三里 / 029
- 曲池穴 感冒消炎找曲池 / 030
- 肘髎穴 麻木肘痛找肘髎 / 031
- 手五里穴 上肢挛痛找手五里 / 032
- 臂臑穴 眼疾疼痛找臂臑 / 032
- 肩髃穴 肩臂挛痛找肩髃 / 033
- 巨骨穴 肩颈酸痛找巨骨 / 033
- 天鼎穴 喉舌疾病找天鼎 / 034
- 扶突穴 干咳气喘找扶突 / 035
- 口禾髎穴 鼻部疾病的克星 / 036
- 迎香穴 治疗鼻疾的特效穴 / 036

第四章 足阳明胃经(45 穴) / 038

- 承泣穴 眼部疾病找承泣 / 040
- 四白穴 赶走青光眼的困扰 / 040

- 巨髎穴 明目退翳找巨髎 / 041
- 地仓穴 面疾美容找地仓 / 041
- 大迎穴 龋齿口歪找大迎 / 042
- 颊车穴 颌部炎症找颊车 / 043
- 下关穴 牙痛耳鸣找下关 / 043
- 头维穴 赶走偏头痛的困扰 / 044
- 人迎穴 调节血压的特效穴 / 045
- 水突穴 咽炎气喘找水突 / 046
- 气舍穴 养护肺脏的要穴 / 046
- 缺盆穴 咳嗽喘息找缺盆 / 047
- 气户穴 呃逆胸痛找气户 / 048
- 库房穴 气喘胀痛找库房 / 048
- 屋翳穴 消炎顺气找屋翳 / 049
- 膺窗穴 胸部疾病找膺窗 / 049
- 乳中穴 中暑热渴找乳中 / 050
- 乳根穴 乳房疾病找乳根 / 051
- 不容穴 胃病腹胀找不容 / 051
- 承满穴 胃痛胃炎的克星 / 052
- 梁门穴 胃痛泄泻找梁门 / 053
- 关门穴 胃肠不适找关门 / 054
- 太乙穴 心烦癫狂找太乙 / 054
- 滑肉门穴 宁心安神的要穴 / 055
- 天枢穴 强健脾胃就靠它 / 056
- 外陵穴 下腹不适找外陵 / 056
- 大巨穴 调肠补肾的保健穴 / 057
- 水道穴 止痛调经找水道 / 057
- 归来穴 体虚畏寒找归来 / 058

气冲穴 男女生殖疾病的要穴 / 059

髀关穴 下肢经脉的保健穴 / 059

伏兔穴 下肢风湿找伏兔 / 060

阴市穴 腿膝痿痹找阴市 / 061

梁丘穴 赶走胃痛痉挛 / 062

犊鼻穴 膝痛麻痹找犊鼻 / 062

足三里穴 远离病痛保健穴 / 063

上巨虚穴 胃肠炎症找上巨虚 / 064

条口穴 梳理下肢经络 / 064

下巨虚穴 通经调肠找下巨虚 / 065

丰隆穴 除湿化痰找丰隆 / 065

解溪穴 运动疾病找解溪 / 066

冲阳穴 足痿无力找冲阳 / 067

陷谷穴 胃下垂找陷谷 / 068

内庭穴 口腔炎症找内庭 / 068

厉兑穴 失眠多梦找厉兑 / 069

第五章 足太阴脾经(21穴) / 070

隐白穴 快速止血找隐白 / 072

大都穴 健胃腹胀找大都 / 072

太白穴 健脾消食找太白 / 073

公孙穴 治疗消化系统疾病 / 074

商丘穴 消化不良找商丘 / 074

三阴交穴 妇科炎症找三阴交 / 075

漏谷穴 利尿除湿找漏谷 / 076

- 地机穴 生殖系统的保健穴 / 076
- 阴陵泉穴 下肢麻痹的救星 / 077
- 血海穴 祛瘀生血找血海 / 077
- 箕门穴 男性疾病的要穴 / 078
- 冲门穴 腹痛崩漏找冲门 / 079
- 府舍穴 便秘疝气找府舍 / 080
- 腹结穴 腹泻肠炎按腹结 / 080
- 大横穴 清理肠道找大横 / 081
- 腹哀穴 胃肠消化保健穴 / 082
- 食窦穴 胸胁胀痛不用愁 / 082
- 天溪穴 催乳通乳找天溪 / 083
- 胸乡穴 肺热咳嗽不用愁 / 084
- 周荣穴 肺部保健全靠它 / 084
- 大包穴 缓解全身神经痛 / 085

第六章 手少阴心经(9穴) / 086

- 极泉穴 心脑血管保健穴 / 088
- 青灵穴 肋痛肩痛找青灵 / 088
- 少海穴 神经痛就找少海 / 089
- 灵道穴 心绞痛找灵道 / 090
- 通里穴 心悸暴暗找通里 / 090
- 阴郄穴 清心安神找阴郄 / 091
- 神门穴 安神助眠找神门 / 091
- 少府穴 心脏保健找少府 / 092
- 少冲穴 昏迷急救找少冲 / 093

第七章 手太阳小肠经(19 穴) / 094

- 少泽穴 通乳利咽找少泽 / 096
- 前谷穴 养护前臂找前谷 / 096
- 后溪穴 颈椎疾病的常用穴 / 097
- 腕骨穴 腕痛落枕找腕骨 / 097
- 阳谷穴 安神明目找阳谷 / 098
- 养老穴 养护脑血管 / 099
- 支正穴 头晕目眩找支正 / 099
- 小海穴 贫血头痛找小海 / 100
- 肩贞穴 肩痛耳疾找肩贞 / 101
- 臑俞穴 舒缓肩部找臑俞 / 102
- 天宗穴 肩痛气喘找天宗 / 102
- 秉风穴 治疗肩周炎的常用穴 / 103
- 曲垣穴 缓解肩胛疼痛 / 104
- 肩外俞穴 颈椎疾病找肩外俞 / 104
- 肩中俞穴 哮喘咳嗽找肩中俞 / 105
- 天窗穴 耳鸣耳聋找天窗 / 106
- 天容穴 护咽消炎的要穴 / 107
- 颧髎穴 面部麻痹找颧髎 / 108
- 听宫穴 耳疾癫痫找听宫 / 109

第八章 足太阳膀胱经(67 穴) / 110

- 睛明穴 眼睛明亮的保健穴 / 112

- 攒竹穴 流泪目赤找攒竹 / 112
- 眉冲穴 鼻塞头痛找眉冲 / 113
- 曲差穴 鼻塞鼻衄找曲差 / 114
- 五处穴 疏通面部血脉 / 114
- 承光穴 头痛目眩找承光 / 115
- 通天穴 鼻部疾病找通天 / 116
- 络却穴 缓解抑郁找络却 / 116
- 玉枕穴 目痛颈痛找玉枕 / 117
- 天柱穴 醒脑止喘找天柱 / 118
- 大杼穴 项强肩痛找大杼 / 118
- 风门穴 伤风咳嗽不用愁 / 119
- 肺俞穴 肺部疾病找肺俞 / 120
- 厥阴俞穴 心脏病的克星 / 120
- 心俞穴 养心安神找心俞 / 121
- 督俞穴 心痛胸闷找督俞 / 122
- 膈俞穴 呃逆盗汗找膈俞 / 122
- 肝俞穴 清肝明目找肝俞 / 123
- 胆俞穴 各种胆病的克星 / 124
- 脾俞穴 养脾调肠找脾俞 / 124
- 胃俞穴 调理胃病找胃俞 / 125
- 三焦俞穴 调理脏腑找三焦俞 / 126
- 肾俞穴 强肾护肾的要穴 / 126
- 气海俞穴 益肾壮阳调经 / 127
- 大肠俞穴 调理各种胃肠疾病 / 128
- 关元俞穴 泄泻腰痛找关元俞 / 128
- 小肠俞穴 调胃肠促消化 / 129

膀胱俞穴 利尿消炎找膀胱俞 / 129

中膂俞穴 补肾温阳找中膂俞 / 130

白环俞穴 调治男女生殖疾病 / 131

上髎穴 女性疾病的保健穴 / 132

次髎穴 腰痛痛经找次髎 / 132

中髎穴 腰痛带下找中髎 / 133

下髎穴 腹痛腰痛找下髎 / 134

会阳穴 便血痔疾找会阳 / 134

承扶穴 缓解下半身疼痛 / 135

殷门穴 强健腰腿就靠它 / 136

浮郄穴 缓解肠炎腿痛 / 136

委阳穴 通水利尿找委阳 / 137

委中穴 腰腿疾病找委中 / 138

附分穴 肩背疼痛找附分 / 138

魄户穴 肺病气喘找魄户 / 139

膏肓穴 健忘遗精找膏肓 / 139

神堂穴 胸闷气喘找神堂 / 140

谿谿穴 缓解肋痛腋神经痛 / 141

膈关穴 呕吐背痛找膈关 / 142

魂门穴 胸胁痛找魂门 / 142

阳纲穴 胃肠不适找阳纲 / 143

意舍穴 糖尿病的克星 / 144

胃仓穴 养胃助消化全靠它 / 144

育门穴 便秘腹痛找育门 / 145

志室穴 前列腺的保健穴 / 146

胞育穴 便秘肠鸣找胞育 / 146

- 秩边穴 痔疾腰痛找秩边 / 147
- 合阳穴 调经止带找合阳 / 147
- 承筋穴 缓解痔疾小腿痉挛 / 148
- 承山穴 下肢肌肉的保健穴 / 149
- 飞扬穴 风湿关节炎找飞扬 / 149
- 跗阳穴 头痛腰骶痛找跗阳 / 150
- 昆仑穴 足踝疼痛找昆仑 / 151
- 仆参穴 足跟痛找仆参 / 151
- 申脉穴 腰肌劳损找申脉 / 152
- 金门穴 腰痛头痛找金门 / 153
- 京骨穴 缓解亚健康症状 / 154
- 束骨穴 通经络防感冒 / 155
- 足通谷穴 目眩项强找足通谷 / 156
- 至阴穴 纠正胎位找至阴 / 157

第九章 足少阴肾经(27穴) / 158

- 涌泉穴 常用的急救穴 / 160
- 然谷穴 滋阴补肾找然谷 / 160
- 太溪穴 补肾壮阳找太溪 / 161
- 大钟穴 腰痛二便不利找大钟 / 162
- 水泉穴 腹痛痛经找水泉 / 162
- 照海穴 月经不调找照海 / 163
- 复溜穴 助阳补肾找复溜 / 164
- 交信穴 补肾养血找交信 / 164
- 筑宾穴 癫狂痫证找筑宾 / 165

阴谷穴 泌尿系统疾病找阴谷 / 166

横骨穴 调理生殖系统疾病 / 166

大赫穴 益肾助阳找大赫 / 167

气穴穴 利尿通便找气穴 / 168

四满穴 不孕遗精找四满 / 168

中注穴 调经促消化找中注 / 169

育俞穴 便秘腹胀找育俞 / 169

商曲穴 腹痛泄泻找商曲 / 170

石关穴 脾胃虚弱找石关 / 171

阴都穴 治愈胃痛的特效穴 / 172

腹通谷穴 胃痛呕吐找腹通谷 / 172

幽门穴 腹痛善哕找幽门 / 173

步廊穴 气喘乳痛找步廊 / 174

神封穴 肺炎胸膜炎找神封 / 174

灵墟穴 止咳平喘找灵墟 / 175

神藏穴 感冒哮喘找神藏 / 175

彘中穴 宽胸理气找彘中 / 176

俞府穴 胸闷咳嗽找俞府 / 177

第十章 手厥阴心包经(9穴) / 178

天池穴 乳房的保健穴 / 180

天泉穴 益心活络找天泉 / 180

曲泽穴 心脏疾病的救护穴 / 181

郄门穴 心动过速找郄门 / 182

间使穴 益心利胃找间使 / 182

- 内关穴 护心卫士 / 183
大陵穴 心脏保健找大陵 / 183
劳宫穴 意外急救找劳宫 / 184
中冲穴 昏厥中暑找中冲 / 185

第十一章 手少阳三焦经(23 穴) / 186

- 关冲穴 心烦耳鸣找关冲 / 188
液门穴 疟疾喉痹找液门 / 188
中渚穴 颈肩背痛找中渚 / 189
阳池穴 手脚冰冷找阳池 / 190
外关穴 热病目赤找外关 / 190
支沟穴 润肠排毒找支沟 / 191
会宗穴 耳聋病证找会宗 / 192
三阳络穴 龋齿牙痛找三阳络 / 192
四渎穴 治疗咽喉疼痛的要穴 / 193
天井穴 头颈肩疼痛找天井 / 193
清冷渊穴 治疗偏头痛的要穴 / 194
消冻穴 有效治疗各种疼痛 / 195
臑会穴 目疾肩臂痛找臑会 / 196
肩髃穴 治疗肩周炎的要穴 / 196
天髎穴 颈项强痛找天髎 / 197
天牖穴 头晕面肿找天牖 / 198
翳风穴 颊肿耳疾找翳风 / 198
瘈脉穴 耳鸣耳聋找瘈脉 / 199
颅息穴 头痛耳疾找颅息 / 200
角孙穴 偏头痛的克星 / 200